

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Tenis meja, atau ping pong, adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Permainan ini menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi karet yang biasa disebut bet, sebuah bola ping pong dan lapangan permainan yang berbentuk meja. Sebagian besar pelatih percaya bahwa pelatihan tenis meja sangat spesifik Junhua dkk., (2012); Pan dkk., (2012). Tingkat ketahanan aerobik yang tinggi dan teknik memungkinkan dipertahankan sepanjang sesi latihan atau permainan dan tetap segar dalam sebuah turnamen Iino dan Kojima (2011). Permainan tenis meja memerlukan ketahanan aerobik yang tinggi disamping teknik yang mumpuni.

Potensi seorang atlet ditentukan oleh anugerah genetik mereka Tucker & Collins (2012), termasuk tidak hanya karakteristik antropometri, sifat kardiovaskular yang diwariskan, dan proporsi jenis serat otot tetapi juga kapasitas untuk meningkat dengan pelatihan Bouchard (1986). Jumlah dan kesesuaian latihan sebelum bertanding juga sangat penting Tucker & Collins (2012). Banyak faktor yang melatar belakangi potensi seorang atlet tenis meja.

Tenis meja merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan persiapan teknis, taktik, serta pelatihan mental dan motorik Bańkosz & Winiarski (2017). Pemain dengan kemampuan teknis yang lebih tinggi menunjukkan gerakan terkoordinasi yang baik dengan kekuatan serangan terkontrol, yang menghasilkan kecepatan yang memadai dan berputar pada bola dalam waktu pengambilan keputusan yang terbatas Bańkosz & Winiarski (2018) Zhang, dkk (2016). Koordinasi seluruh tubuh memainkan peran penting dalam tenis meja, karena biomekanik ekstremitas bawah terkait erat dengan kinerja ekstremitas atas Lam, dkk (2019). Teknik dan koordinasi merupakan faktor penting dalam tenis meja.

Dalam kajian beberapa literatur terdapat enam studi faktor penting dalam permainan tenis meja termasuk mempertimbangkan beberapa faktor pada porsi yang berbeda dengan penggunaan Teknik (*forehand & backhand*) Bańkosz &

Winiarski (2017, 2018) atau level pertandingan Lino & Kojima (2009, 2011), berat raket dengan frekuensi bola Lino & Kojima (2016), dan gerak kaki dengan sepatu Yan (2017).

Di dalam tenis meja banyak sekali teknik-tekniknya dari *drive*, *chop*, *block*, *smash*, *loop*, *push*, *flick*, *servise*. Dari semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik *drive* yang sangat mempengaruhi semua teknik pukulan lainnya karena pukulan *drive* dasar dari semua pukulan yang ada di dalam tenis meja. Sehingga *drive* sangatlah penting bagi atlet tenis meja untuk meningkatkan kemampuan teknik yang lain terutama untuk pukulan *forehand drive*, karena *forehand drive* sering kali dilatih terlebih dahulu dibandingkan dengan *backhand drive*.

Dalam permainan tenis meja dikenal beberapa teknik dasar permainan, diantaranya teknik memegang bet (*grip*), teknik siap sedia (*stance*), Teknik gerakan kaki (*footwork*) dan teknik pukulan (*stroke*). Teknik dasar ini merupakan suatu pondasi dalam kita bermain tenis meja. Dalam bermain tenis meja terdapat banyak teknik memegang bet. Permainan tenis meja dipengaruhi oleh Teknik memegang bet (*grip*), oleh karena itu setiap pemain harus menguasai teknik dasar memegang bet begitu juga dengan teknik Pengaturan kaki (*stance*) sangat penting dalam bermain tenis meja, tetapi banyak pemain yang tidak menyadarinya. Banyak pemain yang menempatkan posisi kaki di tengah meja sehingga kesulitan saat melakukan penyerangan maupun *blocking*. Pada umumnya ada dua cara untuk melakukan penyerangan atau pukulan (*stroke*) dalam tenis meja yaitu *forehand* dan *backhand* Pukulan *forehand* memiliki keunggulan pada kerasnya laju bola sedangkan pukulan *backhand* akan mempermudah untuk menghadapi pukulan *backspin* dan *topspin*.

Kemampuan teknik *forehand* dan *backhand* adalah merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja. Teknik ini perlu dikuasai oleh atlet, karena kemampuan *forehand* dan *backhand* merupakan *fundamen* dari teknik permainan tenis meja. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, Bahwasanya atlet tenis meja di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban pada saat bermain didapati memiliki *block* yang cukup baik namun atlet tersebut belum mempunyai *smash* yang bagus, peneliti ini melihat bagaimana kemampuan *forehand* dan *backhand* atlet tersebut. Dikarenakan saat memukul pukulan

*forehand smash* sering melakukan kesalahan sehingga poin didapatkan lawan. Kesalahan dipengaruhi dari kemampuan *forehand* dan *backhand* pada pukulan *drive* atlet tersebut, Kertamanah (2003:7) pukulan *drive* merupakan pukulan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan.

Dipermainan tenis meja ini terdapat beberapa teknik-teknik pukulan yang harus dikuasai dan dipelajari. Tiap-tiap teknik pukulan di permainan tenis meja berperan penting dalam keterampilan bermain tenis meja. Yaitu kemampuan teknik *forehand* dan *backhand* adalah merupakan teknik dasar pukulan yang berperan penting dalam tenis meja. Teknik ini wajib dikuasai oleh atlet agar kualitas bermain tenis meja bisa maksimal. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, atlet masih belum maksimal dalam bermain tenis meja, di karenakan atlet masih kurang dalam menguasai kemampuan *forehand* dan *backhand* dan berbagai faktor penting lainnya yang terdapat dalam permainan tenis meja.

Dikutip Prajati (2013: 3) dalam mengupayakan penguasaan teknik-teknik tersebut diperlukan latihan yang teratur, terukur, dan rutin. Metode latihan merupakan hal penting yang diperhatikan untuk penguasaan teknik dalam bermain tenis meja supaya lebih optimal dengan adanya arahan yang tepat dalam melakukan pukulan. adanya arahan yang tepat berupaya mengurangi resiko yang dapat menyebabkan cedera. Pelaksanaan latihan tenis meja di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban, dilaksanakan seminggu enam kali pertemuan, dengan jadwal pelaksanaan latihan hari senin sampai jumat pukul (19.30 sd 22.30) dan minggu pukul (07.30 sd 12.00).

Merujuk pada hasil observasi di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban, pada tanggal 28 mei 2021. belum ada penilaian untuk dilakukannya tes kemampuan *forehand* dan *backhand* atlet yang mengikuti latihan tenis meja. Padahal penilaian kemampuan *forehand* dan *backhand* ini sangatlah penting untuk mendorong atlet lebih baik lagi, dan juga untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar atlet yang mengikuti kegiatan latihan tenis meja, yang diharapkan agar atlet mau lebih memaksimalkan latihan untuk berprestasi terutama dalam cabor tenis meja.

Berdasarkan permasalahan yang ada dalam kegiatan latihan tenis meja di atas, ada satu hal yang perlu diperhatikan dan diketahui yaitu penilaian

kemampuan *forehand* dan *backhand* terhadap keterampilan atlet di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban. Dengan analisis kemampuan *forehand* dan *backhand* terhadap keterampilan bermain tenis meja, berupaya memberikan manfaat yaitu informasi kemampuan *forehand* dan *backhand* terhadap keterampilan bermain tenis meja atlet sebagai dasar evaluasi pembinaan latihan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah kemampuan *forehand* dan *backhand* atlet di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban?”

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah berfokus pada permasalahan yang akan diteliti yaitu kemampuan *forehand* dan *backhand* pada pukulan drive.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *forehand* dan *backhand* terhadap keterampilan bermain atlet di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Secara Teoritis

#### 1.6.1.1 Para Peneliti

Hasil penelitian ini semoga dijadikan informasi dan penjelasan dalam penelitian dengan jenis penelitian yang memiliki kesamaan yang serupa.

#### 1.6.1.2 Pembaca

Bagi pembaca hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat menambahkan pengetahuan dan penilaian tentang kemampuan dasar terhadap keterampilan bermain tenis meja. Hal ini semoga dapat memberikan sedikit masukan pada pelatih untuk mengoptimalkan latihan meja untuk ke depannya.

## 1.6.2 Secara Praktis

### 1.6.2.1 Bagi peserta

atlet sebagai subjek penelitian dapat mengetahui penilaian kemampuan *forehand* dan *backhand* dan semoga dari itu atlet akan termotivasi untuk giat berlatih meningkatkan kemampuannya agar keterampilannya bermain tenis meja lebih baik lagi.

### 1.6.2.2 Bagi Pembina

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sedikit motivasi untuk mendorong program latihan dalam meningkatkan kemampuan dasar tenis meja atletnya. Di waktu berikutnya sehingga dapat mengoptimalkan pembinaan dalam latihan dan mengoptimalkan kegiatan latihan yang diharapkan mendukung peningkatan kemampuan bermain tenis meja.

### 1.6.3 Bagi Club

Dengan mengetahui penilaian kemampuan dasar terhadap keterampilan bermain tenis meja atlet yang mengikuti latihan tenis meja, diharapkan dapat memberikan masukan untuk mengupayakan suatu program yang dapat mengembangkan dan mengoptimalkan program latihan PTM Raja di Desa Remen Kab. Tuban.



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO